

Forssan Suvi-ilta

18.6.2022

Suvi-illan JUOKSUKOULU starttaa maaliskuussa 2022

Juoksukoulu alkaa 2.3.2022 ja kestää Forssan Suvi-iltaan saakka.

Ryhmän yhteinen harjoitusaika on keskiviikko klo 18:00–20:00 ja paikkana toimii [Forssan Vesihelmi](#).

Kukin harjoituskerta on erilainen, mutta alkaa luento-opetuksella, minkä jälkeen opittua harjoitetaan käytännössä. Huomioi sään mukainen juoksuvarustus. Sykemittari on erittäin suositeltava.

JUOKSUKOULUN OHJELMA

- 1. ke 2.3. Fyysisen harjoittelun perusteet/kestävyysharjoittelu, perusohjeet**
Peruskestävyyslenkki
- 2. ke 16.3. Verryttelyn merkitys**
Vauhtikestävyysharjoitus eri menetelmin (TV, mäki, intervalli)
- 3. ke 23.3. Juoksutekniikka**
Harjoitus / videointi
- 4. ke 6.4. Lihaskunto**
Lihaskuntoharjoitus / liikkuvuus
- 5. ke 20.4. Korvaava harjoittelu**
Korvaava harjoitus vedessä
- 6. su 15.5. Toukokuun Puistojuoksu - testijuoksu**
Matka valinnan mukaan
- 7. to 9.6. Valmistautuminen kisaan**
Kiihtyvävauhtien VK/MK harjoitus
- 8. la 18.6. Suvi-illan juoksu**



Ari Ketola

Koulun opettajana on Forssan Salaman kestävyysjuoksun valmentaja Ari Ketola.

Hinta: 120 €, sis. alv. Minimi osallistujamäärä 10, maksimi 15.

Tiedustelut:

Ari Ketola, 045-113 8471, ari.ketola@surffi.net,

Olli-Pekka Hakala, 0400-725 213, info@suvi-ilta.fi

ILMOITTAUTUMISET 28.2 mennessä:

www.yleisurheilurekisteri.fi/ilmo.asp?g=GH65N36GZNA7YA3LQJXE

Järjestäjä: [Forssan Salama ry](#)